保健対策推進活動の取り組みについて

1．はじめに

社会保障対策部は、万が一大きな病気になったときに、個人の努力では対応しきれない事態について国が責任をもって国民の健康や生活を守る制度（「社会保障制度」）を充実させていくために運動を行っています。

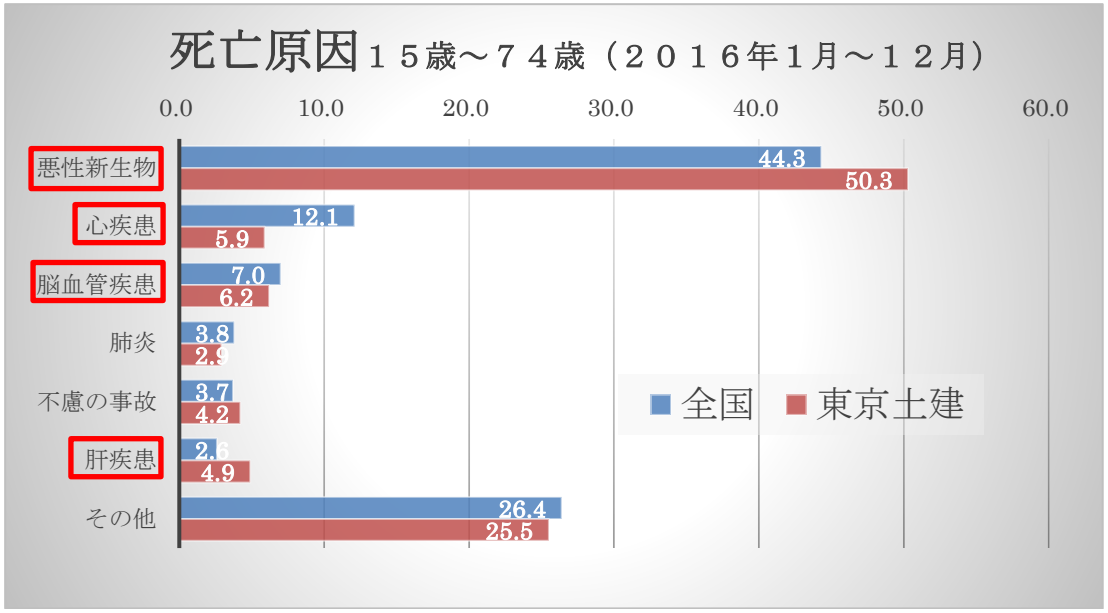
社会保障充実の重点課題として、「仲間のいのちと健康の綱」である土建国保の育成・強化を図る活動を行っています。具体的には、半年にわたるハガキ要請、国会議員要請、都議会議員賛同署名獲得、年2回の予算要求集会（厚労省保険局、東京都福祉保健局交渉）を取り組み、土建国保運営に必要な補助金獲得の運動に取り組んでいます。

さらに私たちは、この一環として特定健診受診などの「保健対策推進活動」に取り組んでいます。保健対策推進活動とは労働組合の本質である「仲間同士の助け合い」機能を発揮して、病気の早期発見、早期治療、生活習慣改善を呼びかけ、「仲間のいのちと健康を守る」活動です。私たちが呼びかけを進めることは、仲間のいのちを救い、健康維持を助けることにつながります。さらに、早期発見・早期治療が広がることは、国保組合の医療費支出を抑え、土建国保の運営を守り、保険料の引上げを抑えることとなります。

上記の2つの目的を同時に達成するために、保健対策推進の主要な活動として「特定健診」、「個別健康サポート」の受診や利用の呼びかけを行っています。本日の保健対策推進委員会で活動の意義と取り組み内容を確認し、みんなで保健対策推進活動を大きく広げていきましょう！

2．保健対策推進活動の意義～健診受診は大切！

（1）日本人の死亡原因の半数以上を占める「生活習慣病」



前ページの図は、日本人の死亡原因をグラフにしたものです。このグラフを見ると、悪性新生物（つまりガン）が第一位、心疾患が第二位、脳血管疾患が第三位と続いています。

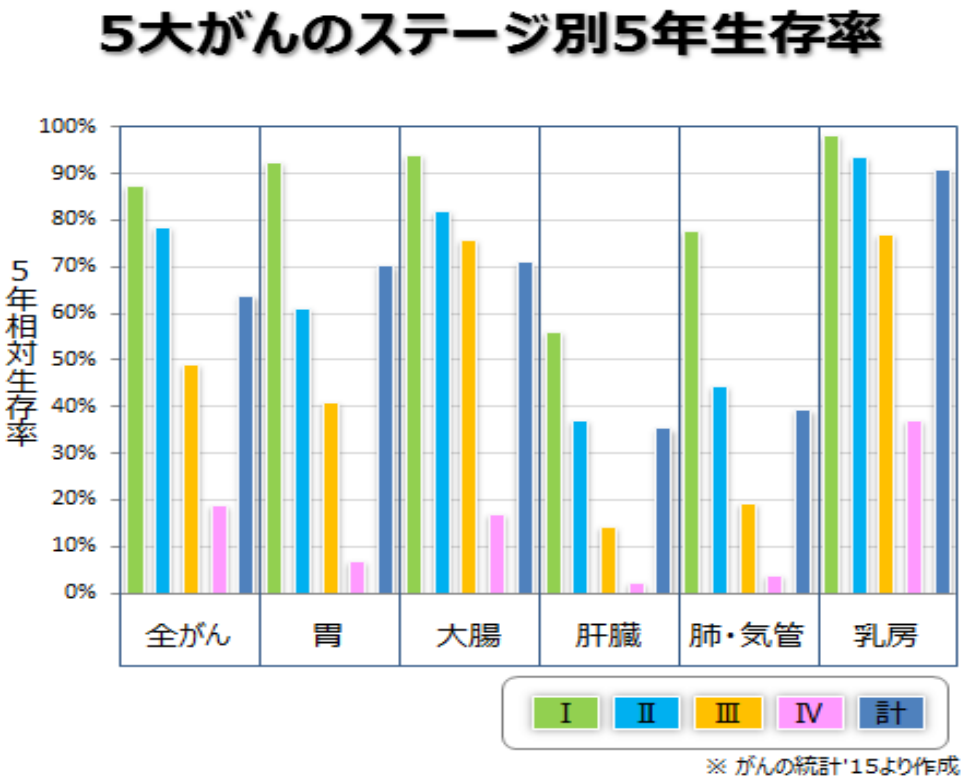
「がん」「心疾患」「脳血管疾患」、この3つの病気だけで日本人の死亡原因の約6割を占めています。このほかに、肝硬変などの「肝疾患」が上位に上がっています。こうした病気のことを「生活習慣病」と呼んでいます。

東京土建国保被保険者の場合、悪性新生物（がん）、不慮の事故、肝疾患の割合が高く、心疾患、脳血管疾患、肺炎での死亡者の割合が低くなっています。特に悪性新生物（がん）は全国よりも6ポイントも高くなっています。

（2）早期発見がいのちを救う＝健診を毎年一回受けよう！

「生活習慣病」は早期には自覚症状が無く、症状が現れた時にはすでに進行しているということが少なくありません。早期の発見と治療がいのちを守ります（下図参照）。症状の無い病気を早期に発見するには、無症状のうちから定期的な健康診断を受けることが大切です。とりわけ、40歳～74歳までの方については、生活習慣病の発症の可能性が高まることから、国から**「特定健診」**として、特に受診が呼びかけられています。

東京土建国保の保険証に受診券が添付されています。これを使うと基本健診が無料で受けられます。さらに、がん検診も行っており、国保組合の補助により低負担で受診することができます。



＜健康診断6か条＞

① 毎年欠かさず健診を受ける

1年に1回、定期的に健診を受け、健康管理に役立てましょう。

② 健診結果に必ず目をとおし、保存する

後まわしはせず、検査結果はできるだけすぐに見て、すみずみまでチェックをしてください。

経年の変化を把握しておくことが重要です。健診結果は必ず保存しましょう。

③ 「再検査」等の記載があったら、「恐れず、面倒がらず」医療機関で再検査を受ける

「以前も再検査を受けなかったけど大丈夫だった」は大変危険です。自覚症状がないまま進行する病気もたくさんあります。「再検査」等の記載があったら、医療機関で速やかに再検査を受診しましょう。

④ 結果はきちんと受けとめ、改善目標を立てる

検査結果（数値）は、これまでの生活習慣の結果を示すものです。結果を受けとめ、食生活や運動習慣、休養、喫煙など、生活習慣の改善目標を立て、実行しましょう。個別健康サポートの対象となった方は、必ず利用しましょう（下記（4）、（5）を参照）。

⑤ 「異常なし」を過信せず、日ごろから体のチェックを行いましょう

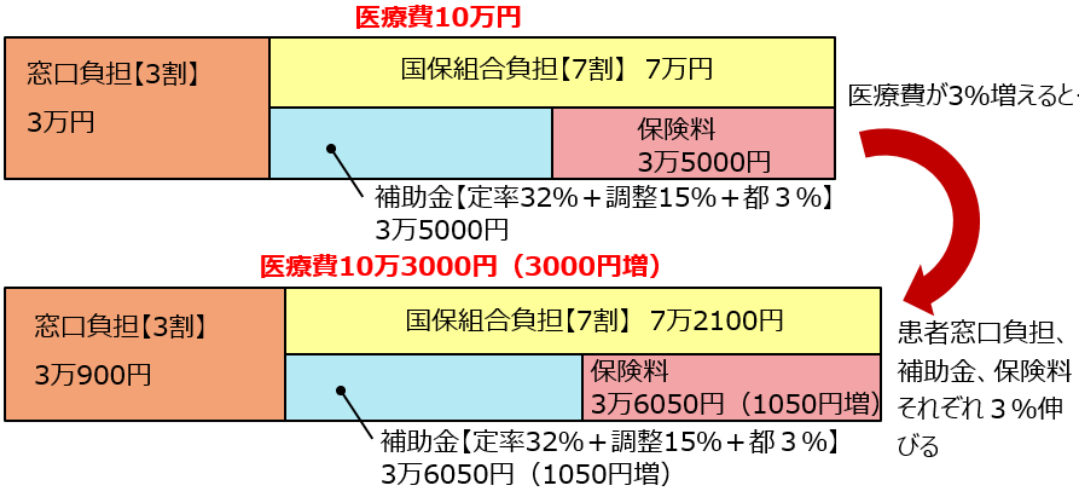
ときどき体の自己点検をしましょう。体の状態は、数ヵ月単位で変わることもあります。日々の生活習慣が、あなたの明日の健康をつくります。

⑥ 気になることがあれば健診機関に相談する

検査項目などで不明な点があれば、健診当日でも、結果を受け取った後でも、健診機関に相談しましょう。基準値の範囲内でも、年々数値が上がる（下がる）項目など、気になる点があれば迷わず相談しましょう。

（3）病気の予防、早期発見を広げることは国保組合を守ることにつながる！

右の図を見てください。私たちの加入している土建国保は、「保険料」と「補助金（国・都）」だけで運営されています。補助金は医療費の半分までとされており、多くの人が医師にかかれば、あるいは重症の方が増えれば当然に保険料を上げざるを得ません。



また、国（厚生労働省）は、国保組合が特定健診（40歳～74歳の健診）対象者の70%、個別健康サポート対象者の30%を受診・実施することを目標とするよう、指示を出しています。2018年度からは「保険者努力支援制度」という制度が導入され、各国保組合がどれだけの受診率・実施率を上げたかが点数化され、その点数によって国からの補助金額が上下することとなっています。このように、国から私たちの取り組み状況がチェック、評価されるようにもなっているのです。

保険料の引き上げを抑えるために、そして私たちの「いのちの綱」、東京土建国保を守るために、健診受診や個サポの実施で病気を予防、早期発見を広げる取り組みは非常に重要です。

（4）生活習慣病を予防するためには「生活習慣の改善」が大切！

厚生労働省によると生活習慣病は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」と定義されています。生活習慣病の主な原因は下表のような不健康な生活習慣です。生活習慣病の予防は、なんといっても生活習慣の見直し、改善にあります。

＜生活習慣病発症の主な原因＞

①不規則な生活 睡眠不足は疲労の蓄積を招き、朝食抜きや夜遅くの食事は肥満の大きな原因となり、生活習慣病になるリスクを高めています。

②食生活の乱れ 近年、食生活の欧米化で、肉の摂取量が大幅に増えた一方、魚や野菜の摂取量が年々減少し

ています。高カロリーの食事は肥満や脂質異常症の原因となり、最悪の場合動脈硬化をおこして脳卒中や心臓病を発症するおそれがあります。また、脂質を多く摂るようになったことが糖尿病患者の増加につながっています。

③過剰ストレス　過剰なストレスは血圧や血糖値の上昇を招くおそれがあり、高血圧や糖尿病になるリスクも高くなります。また、ストレスが蓄積すると免疫力が低下し、感染症やがん発症の大きな原因にもなります。

④喫煙・飲酒　どちらも過度な摂取は生活習慣病を引き起こすといわれています。特に喫煙は、他の生活習慣と比べはるかに死亡のリスクが高くなります。

⑤運動不足　肥満の原因になり、糖尿病を引き起こしやすくなります。

（5）個別健康サポート（”個サポ”）で無理なく生活習慣改善！

40歳～74歳までの方で、健診によって「肥満リスク」があり、かつ「血圧」「血糖」「脂質」に関して、検査結果がひとつ以上基準値以上になった方（喫煙歴も加味されます）は、「個別健康サポート（特定保健指導）」の対象になり、東京土建国保組合からご本人に受診のご案内が届きます。個別健康サポートの対象者は、「今は病気ではないが、近い将来に生活習慣病になる可能性が高い」という方です。

病気にならないためには生活習慣を見直すことが必要ですが、そうはいっても、なかなか自分ひとりだけでできるものではありません。「個サポ」は対象者が専門家と一緒に計画を作り、相談しながら無理なく生活習慣改善を進めていくサポートプログラムです。対象となった方の利用料は無料です。さらに「個サポ」を利用し、修了した方には国保組合から3000円のクオカードをプレゼントします。病気になる前に健康を回復する「チャンス」です。積極的な利用を行いましょう。

3. 健診受診率、個サポ実施率の現状と目標

（1）特定健診70%、個別健康サポート30%の目標を達成しよう

特定健診・個別健康サポート実施率（確報値）

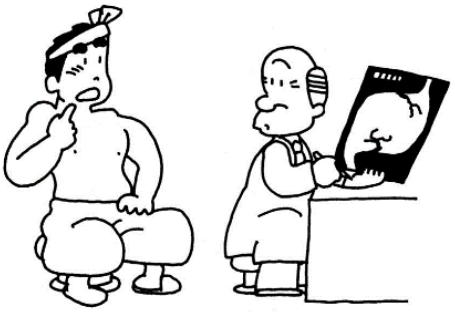
年度	特定健診		個別健康サポート	
	東京土建	東京都	東京土建	東京都
2008年度	29.3%	－	1.3%	－
2009年度	31.9%	－	3.4%	－
2010年度	33.9%	42.5%	3.4%	15.4%
2011年度	36.7%	43.2%	3.6%	15.7%
2012年度	40.3%	43.6%	4.8%	16.0%
2013年度	40.9%	43.6%	4.1%	14.6%
2014年度	43.5%	44.4%	4.0%	16.1%
2015年度	45.5%	44.9%	3.2%	15.7%
2016年度	**46.8%**	**44.7%**	**2.9%**	**14.9%**

特定健診、個別健康サポートについては、国が目標を出し、各保険者（健康保険の主催者）に目標の達成を呼びかけています。国保組合の場合、**特定健診**は対象者（40歳～74歳の国保組合被保険者）の**70%**、**個別健康サポート**は対象者の**30%**が目標です。

現状では東京土建は、右図のような実績となっており、東京都の2016年度の特定健診、44.7%、保健指導(個別健康サポート)14.9%と比べ、東京土建では、特定健診は2015年度から東京都を上回っていますが、保健指導は毎年大きく下回っています。東京都への交渉や都議への要請のなかでも、低い実績は指摘されます。「仲間のいのちと健康を守る」取り組みで成果を上げていること＝

社会的に有用な活動を行っていることは、私たちが国や東京都に対して建設国保の育成・強化を強く要求できる、大きな根拠になります。何としても目標達成をすることが必要です。

(2)保健対策推進を、「みんなで取り組む運動」に育てよう！



東京土建国保の予算獲得に向けたはがき要請行動は、毎年行うことで、補助金確保において大きな成果に結びついています。特定健診・個別健康サポートの取りくみも、同じく「補助金算定の評価にもつながる」＝「保険料にも影響」します。

はがき要請行動で仲間が一人ひとりはがきを書くのと同様に、特定健診も、仲間が意識的に受診するよう、「大衆的な取り組み（＝みんなで取り組む）」ことが求められています。特定健診・個別健康サポートに対して、組合員・家族への理解を深め、取りくみを発展させていきましょう。

4. 保健対策推進委員の役割

保健対策推進委員である私たちの役割は“仲間の命と健康を守る”ことです。そして、その結果として医療費の増加を抑え、仲間の「いのちの綱」である土建国保の安定運営を守るという重要な役割も担っています。次のことに取り組みます。

①分会で健康づくりの話題を提供し、仲間の健康意識を高める。
②分会で健康教室を開く。
③仲間の健康意識をさらに高めるため、「けんチャレ」を広げる。
④特定健診・個別健康サポートの呼びかけをすすめ、受診率・実施率を引き上げる。

(1)分会・群などで健康づくりの話題を提供しよう

組合・国保組合から定期的に「社会保障推進ニュース」、「保健師だより（仮称）」を支部に配信しますので、これを活用して分会執行委員会や主婦の会で、保健対策推進委員の皆さんが健康づくりに関する話題を提供しましょう。

(2)分会で健康教室を開催しよう

国保組合の保健師、栄養士を講師に、分会で健康教室を開きましょう。無料で講師を派遣します。仲間が集まりやすい時間と場所を選んで、仲間に呼びかけましょう。開催に当たっては支部にご相談ください。

(3)けんチャレを広げよう

国保組合では、仲間の皆さんの健康づくりの気付ききっかけにするため、「けんチャレスタンプラリー」、「けんチャレプログラム」を用意しています。ぜひ推進委員の皆さんもチャレンジに加わってください。そして、仲間にも利用を呼びかけていきましょう！

(4)東京土建健診・個別健康サポートの呼びかけを、自信を持ってすすめよう

東京土建健診は、体をしっかりとチェックできる検査項目となっており、結果票は現場にも提出できます。同時に、じん肺・アスベスト肺の再読影などの職業病対策を行うなど、国の定める特定健診より

も検診項目が多く、充実しています。自信を持って、東京土建の健診をすすめましょう。

個別健康サポートの利用者はまだ少ない状況ですが、利用者からは「体重」「腹囲」が減ったと喜びの声も寄せられています。同時に呼びかけをすすめていきましょう。

※保健対策推進活動には、分会・主婦の会へ年2回・12000円の補助があります。

[特定健診とは]生活習慣病は、国民医療費の約 3 割、死亡者数の約6割を占めています。このため、厚生労働省により 2008 年度から、保険者に対し、40歳以上74歳以下の被保険者に、内臓脂肪症候群（＝メタボリックシンドローム）に着目した特定健康診査、その結果により健康保持に努める必要がある人に対する特定保健指導を実施することが義務づけられました。国保組合では国により被保険者の70％の受診が目標とされています。

[個別健康サポートとは]特定健診の結果、厚生労働省が定める基準にもとづき、支援レベルの階層化を行い、積極的支援・動機づけ支援に該当した対象者に対し、将来起こる可能性の高い心臓や脳の病気を予防するため、保健師、管理栄養士などが面接や電話により、食事・運動・飲酒・喫煙などのさまざまなアドバイスを行い、個人の状態に合わせて生活習慣の改善を行うものです。国保組合では、対象者（おおむね特定健診受診者の25％）の30％の実施が目標とされています。